

貝原益軒の生活教育哲学に基づいた食育

藤 井 義 博

(藤女子大学 人間生活学部 食物栄養学科・藤女子大学大学院 人間生活学研究科 食物栄養学専攻)

本論文では、貝原益軒の生活教育哲学が今日の男女共同参画社会を指向する食育に適用できるものかどうかについて検討した。そのために養生訓に記された「食する時の五思」をとりあげて分析した。その結果、「食する時の五思」に述べられた樂の思想と大疑録において明らかにされた誠を基本とし敬を実践の二次的な方法とする考え方は、男女共同参画社会を指向する今日の食育の考えに矛盾しないことが示された。

キーワード：食する時の五思、誠、敬、女子教育

1. はじめに

1.1. 食育の課題

食をめぐる社会経済情勢・環境がめまぐるしく変化
する中で、食育について、基本理念を明らかにしてそ
の方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の
推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するた
めに、食育基本法が2005年6月に制定された。その前
文において、食育は生きる上での基本であって、知育、
徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられ
ている。食育基本法において数多く列挙されている食
育の具体的な目的には、国民の心身の健康の増進と豊
かな人間形成、食に関する感謝の念と理解の促進が含
まれている。2006年3月に定められた食育推進基本計
画(2006年から2010年の5年間を対象とする)におい
て、この食育の目的がより明確に述べられている。す
なわち、国民の食に対する意識、食への感謝の念や理
解等が薄れ、このままでは健全な食生活の実現は困難
とも言えるほど、我が国の食をめぐる現状が危機的
とも言える状況に対処し、その解決を目指した取組が
食育である。このように食育のゴールは、国民が生涯
にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むこ
とができる社会の実現を目指すことである。そのため
に、食育は何らかの強制を伴うものではないことが重
要であるが、国民運動として強力に展開されるもので
ある。

食の大切さに対する国民の意識が薄れている大きな
要因として、自然の恩恵の上に貴重な食料生産が成り

立っていること、食という行為は動植物の命を受け継
ぐことであること、そして、食生活は生産者をはじめ
多くの人々の苦労や努力に支えられていることを実感
しにくくなっているという背景があると考えられてい
る。そのために、食育の推進に当たっては、心身の健
康に直接関わる知識等を身に付けるだけではなく、
様々な体験活動等を通じて自然に国民の食に関する感
謝の念や理解が深まっていくよう配慮した施策を講じ
るものとされている。また、食育は、男女共同参画の
視点も踏まえて暮らしの構造改革の一環として日本人
の食の再構築を推進することでもあることから、男性
も参加して積極的に食育の推進がなされることが重要
であるとされている。このように食育においては国民
の心身の健康の増進と豊かな人間形成、食に関する感
謝の念と理解および男女共同参画の視点を踏まえた暮
らしの構造改革への取り組みが重要な課題に含まれて
いる。

1.2. 貝原益軒の庶民教育

貝原益軒(1630-1714)は、晩年に和語を用いた数多
くの教訓書(訓もの)を著わしている。これらの中
には、初学訓、文訓、武訓のように著作年代未詳のもの
もあるが、多くは70歳で福岡藩士の辞職を許された後
の著作である。すなわち五倫訓、君子訓、大和俗訓を
73歳から79歳の間に、樂訓、和俗童子訓、五常訓、家
道訓、養生訓を80歳から83歳の間に著わしている。
そのなかでも養生訓は、一般人のために天寿を全うす
るための生活の心得を詳述したものである¹⁾。発達し

た印刷技術のおかげもあって江戸時代を通じて一般の人々に愛読されたが、明治以降も現代に至るまで影響を及ぼしている。また、和俗童子訓全5巻は、体系的な教育思想に基づいた教育論書であるが、そのうちの巻五の「教女子法」は後世の人の手によって改修されて、「女大学」の書名のもとに広く普及して、江戸時代だけでなく明治維新以降の女子教育においても大きな影響を与えた²⁾。

益軒が教訓書に漢文ではなくて和語を用いたのは、武士だけでなく仮名を読むことができる全ての人間を対象としていたからであろう。君子訓、そして文訓・武訓は、直接の読者として武士を想定していたことが書名と内容とから推察される。なかでも君子訓は、藩主等の諸侯のために書かれたものと推定されている³⁾。しかしながらこれらの著書の対象が武士だけであつたならば、漢文がもっとも適切な表現方法であつたはずである。太平の世の秩序を保持する思想はひろく四民に共有されて初めて実現されるものであるとの考えに基づいて、益軒は和語を用いたのであろう。

1.3. 太平の世に生まれた人々の奢り

中世の乱世の時代の人々の愁いと苦しみと比較すると、当時の太平の世に生まれた人々が人々に幸せであることを益軒は説いている⁴⁾。また、「乱世に生まれると、朝夕いくさを事とし、あるいは難を逃れて身のおき所もなく、あるいは盗賊に追われて山や海にのがれ、夜はひとり歩きができないばかりか、昼間でも仲間が連れだつて行かないと近い所でも往復できなかったという。老いては身の死なないのを嫌うといったのは、昔の人が乱世の苦しみを言ったのである。こういう世に生まれた人の苦しみは、今から思いやるのも悲しい。昔から乱世は多く治世は少ない。今の人は昔、兵乱の世が長く続いて不幸に悲しんだことを思いやって、わが大君の御恵みと今の世の太平の楽しみとを忘れてはならない。」といっている⁵⁾。益軒は太平の時代に生じてきた奢りと贅沢を指摘する。すなわち「世間には財産・地位・収入をひどくほしがって、人にへつらったり神仏に祈ったりする人が多い。だがその効果はない。無病長生を求めて養生を慎み、健康を保とうとする人はめったにいない。財産・地位・収入は外にあるものだ。求めたところで天命がなかったら手に入らない。無病長生は自分にある。求めれば手に入りやすい。」という⁶⁾。このように平和な時代に生きる人々の奢りを前にして、一方では社会秩序への感謝の気持ちを説くとともに他方では奢りへの戒めを説いている。

1.4. 基本としての誠、二次的な方法としての敬

大疑録は死の2ヶ月前に完成した最後の著作であり、病床にて口述して完成させたと推定されている。この中で益軒は儒学者として深い敬意をはらっていた朱子学への部分的な否定を述べている。なかでも、宋の儒者が敬を心の主体とすることに反対して、誠が心の基本であり、敬は実践の二次的な方法であるとの考えを述べている⁷⁾。この誠を基本とする考えは、大和俗訓においても窺われる⁸⁾。すなわち「吉田兼好が『偽りて賢をまなばんを賢というべし』といっている。この言葉はなほだ教えに害がある。」という。なぜなら「たとい外に善を行なつても、内に誠がなかったならば、君子の道ではない。」だけでなく、「誠がいたると、天地を動かし、鬼神を感じしめ、人心を和らげる。」からである。また「言葉は、必ず信にしないといけない。」といい、「心の声」である言葉は誠という心の基本を必ず守るべきことを説く。一方、「敬はつつしむと訓をつける。慎むとは心に戒めおそれることをいう。和語の意はつつむである。『し』は意味のない字である。内につつみみだりに外に出さないことである。慎めば本心を保って失わない。」という。「敬とは人をうやまえてあなどらないことである。礼のあらわれである。」「口を慎めば、過ちが少なく、恥がなくて禍がない。」という。死の直前に著わされた大疑録で明らかにされた益軒の朱子学への疑問は、「三十余年來の宿疑」であつた⁹⁾。

益軒が大疑録において述べた誠はパラダイムに依存しない普遍的原則であるが、敬はその適切性がパラダイムに規定された方法であると考えられる。例えば、「私はかつていった。『人に三愚あり。我をほめ、子をほめ、妻をほむる、皆これ愛におぼるる也』と。』¹⁰⁾の言葉は、パラダイムに規定された敬を問題にしている。また、益軒にとって命よりも義理がより重いものであり、「命はこれほど重いものであるが、義理にあたっては命をも軽く棄てることは、君子はもちろん凡夫もよくするからこれは人の本心といえる。だから義理ほど重いものはないと知るべきである。」と述べている¹¹⁾。命よりも義理を優先させる思想は、武士が支配していた社会の産物である。そして、「心にはいにしえの道を守り行ない、身の作法は今の世の風俗にそむいてはならない。今の世に生まれ、いにしえの法にこだわって、かならず行なおうとするのは間違いである。』¹²⁾という。作法は、実践の方法である敬の課題であるがゆえに、パラダイムに規定されているのである。

1.5. 本論の目的

益軒は養生訓の中で「食事をする時の五思」¹³⁾につ

いて記している。その内容を簡潔に示すと次のようになる：

- (1) この食事をいただくことができる太平の世の秩序を思うこと
 - (2) この食事の元を作り出した農夫の勤労の苦しみを思いやること
 - (3) 人としてまだ未熟な自分がこの美味の養いを受ける大きな幸せを思うこと
 - (4) 世間には自分より貧しい人が多いことを思うこと
 - (5) 不便な食事をしていた上代の時代を思うこと
- 朝夕に食事をするたびに、この五思の一つ二つでもよいからかわるがわる思いを巡らして、忘れてはいけないという。そうすると日々にもまたその中にあるからである。この五思は自分の考えた説であって、僧家における食事の五観とは別物であることに注意を促している。

僧家における食事の五観は以下のとおりである¹⁴⁾：

一つには功の多少を計り、彼の来処を量る

(食事ができあがるまでの手数と食材の由来を思う)

二つには己が徳行の全欠を付って供に応ず

(この供養を受けるに価する徳行が自分にあるかを思う)

三つには心を防ぎ過を離るることは、貪等を宗とす
(心の迷いを防ぎ過ちを離れるには、貪・瞋・痴を根本と思う)

四つには正に良薬を事とするは、形枯を療ぜんが為なり

(食という良薬を受けるのは、身の瘦せ衰えを癒すためである)

五つには成道の為の故に、今此の食を受く

(仏道の成就のために、この食事を受ける)

本論文の目的は、養生訓に記された「食する時の五思」を分析することを通じて、貝原益軒の生活教育哲学を今日の男女共同参画社会の食育に適用できるかどうかを検討することであった。

2. 資料と方法

貝原益軒の大和俗訓のテキストは、岩波文庫版 大和俗訓(石川 譲校訂、1938年)を用いた。和俗童子訓、養生訓のテキストは、岩波文庫版 養生訓・和俗童子訓(石川 譲校訂、1961年)を用いた。また、大和俗訓、和俗童子訓、楽訓、家道訓、養生訓の現代語訳テキストは、日本の名著14 貝原益軒(松田道雄 責任編集、中央公論社、1983年)を用いた。武訓、君子訓のテキストは、益軒全集巻之三(益軒会 編、国書

刊行会、1973年)を用いた。

3. 食事をする時の五思

3.1. 五思の第一

益軒の五思の第一は、「此食の来る所を思ひやるべし。」である。すなわち「幼くしては父の養をうけ、年長じては君恩により。是を思て忘るべからず。或(は)父君ならずして、兄弟・親族・他人の養をうくる事あり。是又其食の来る所を思ひて、其めぐみ忘るべからず。農工商のわがちから(力)にはむ者も、其国恩を思ふべし。」という。当時の一般的な武士の家における家人は、幼い頃は家の主人である父から受ける養い、大きくなってからは禄をいただく藩主への恩を思うべきである。農工商の自分の力で飯を食う者も、国恩を思わねばならぬという。国恩を思うことの意味は、上述した楽訓の「昔から乱世は多く治世は少ない。今の人は昔、兵乱の世が長く続いて不幸に悲しんだことを思いやって、わが大君の御恵みと今の世の太平の楽しみとを忘れてはならない。」ということである。このように四民がこぞって今の太平の世の社会秩序を思いやることを説いている。

僧家における食事の五観の第一においては、この食事の来所を思いやることは、食事ができあがるまでの具体的な過程すなわち手数と食材の由来を思うことであった。禅林における作食の担い手である典座と典座による修行僧への供養すなわち作食とを大切にされた道元禅師は、禅林の修行僧の受食法を定めた赴粥飯法において食事の五観を採用することで、修行僧が食事をする度に食事のできあがる過程を思うことを取り入れた。道元禅師が、典座や禅林の最高責任者である住持にも報いることを採用したかという点、答えは否である。中国宋代の1103年に慈覚大師によって選述された禅林で集団生活をする修行僧の日常生活について定めた規則でありこれ以降の清規類の範となった禅苑清規には、修行僧が学道を成さんがために食を受けるのは、典座に報いるためであり、修行僧が美膳を食ひ求め粗末な食事を非難するのは、典座に報いることにはならないと記されている。しかしながら基本的には禅苑清規に則って撰述された道元禅師の典座教訓には、典座に報いるという禅苑清規の思想は採用されなかった¹⁵⁾。道元禅師は、修行僧が受ける食の供養を誰に報いることを期待していたのか。それは、「仏法を守る神様たち」であった。道元禅師は、「是れ第一の美言と覚ゆる」と賞賛している自分の師であった栄西禅師の言葉を引用している¹⁶⁾。すなわち「あなたがたこの寺においで修行者たちが、めいめい使っている衣料や食料な

どは、わたしがあげるとってはなりません。みなこれは仏法を守る神様たちが供養してくださるのです。わたしはただ取り次ぎにあたっているだけです。また、あなたがためいめい、一生の間に必要なものは、生まれつき備わっております。余分に手に入れようとして走り回ってはいけません。(正法眼藏随聞記 3.6.)」このことから道元禪師が禪苑清規に記載された典座への報恩を採用しなかったのは、供養としての食の由来についての考えを柴西禪師と共有していたからであることが理解される。仏法と食とは一体であると表明する道元禪師なればこそその不採用であった。「正心修身齊家治國平天下」の工夫を志す益軒は、食事毎に一方では今の太平の世の社会秩序の基である国恩を思い、他方では太平の世に生きる楽しみを思うことを重要視したが、実際の食事の担い手である妻と妻による作食の過程を思いやることは採用しなかった。益軒には道元禪師や柴西禪師のように目に見えない者からの養いと加護の思想はなかったのか。答えは yes and no、すなわち養いについては no であるが加護については yes である。なぜなら益軒には自分の私的な利益だけを志す小人が返って利益を失い、自分の利益を求めない君子が、長い目で見れば、「天道・神明の冥加」によって利益を得るようになるという信念をもっていたからである。このように食という養いの源は、道元禪師では「仏法を守る神様たち」であったが、益軒においては社会秩序の柱を成す人々であった。

3.2. 五思の第二

五思の二番目は「此食もと農夫勤勞して作り出せし苦みを思ひやるべし。わするべからず。」である。続けて「みづから耕さず、安楽にて居ながら、其食をうく。其樂を楽しむべし。」とある。農夫への思いやりは「農は國の本なり。」とする益軒の農業観に基づいている。人々が私欲を追求する太平の世において、農民が次第に減少し、利の多い工と商が増加してゆくことに、益軒は危機感を抱いている。すなわち「工人はその勤、農に及ばざれども、その利多し。商人の利は工に倍す。故に農人漸々に減じ、工商は年々に増す。田を作る者は少くして、器を造り、貨物を商ふ者多し。布を織るもの少くして、綾錦を製し、繡染を事とする者多きは、世間困究の本なり。」(君子訓 中 p.408)と述べている。それでは非生産階級の武士の存在自体が農を圧迫しているのではないのかという疑問に益軒はどのように答えるであろうか。武訓において古人の言の「いにしへは兵を農に寓す。」の意味を解説することで、間接的にその答えを出している。すなわち「古の軍法を以て國を守る君將は、つねに無用なる士をば多くはめし

つかはず、無用の武士多ければ、國土は限あるものなれば、財祿たらずして國用ともしく、臣民困窮す。故に平生用なき武士は多く養はず、農人の内勇氣あらんものをえらんで、少の祿をあたへ、扶養し置くべし(武訓 上 p.369-370)。」つまり、工人であれ、商人であれ、武士であれ、自分で耕さない士工商は、奢ることなく、華美に走ることなく、足ることを知る楽しみを身につけるべきであると益軒は考えていた。農人の勤勞の苦を思いやる樂は、当時の社会秩序を維持するために必要な実践方法でもあった。

3.3. 五思の第三

五思の第三は「われ才徳・行義なく、君を助け、民を治むる功なくして、此美味の養をうく。其樂を楽しむべし。」である。上に立つ武士に対する戒めである。益軒にとって、学問をする目的は君子になるためであり、君子とは徳のある人であり、学問の基は謙であった。学問に志を立てた人は謙を基としているからこそ、おごらず、分を知って楽しむべきだという。「謙とは、へりくだることである。わが身をほこらず、人に高ぶらないで、心をむなしくし、人に問うことを好み、わが才をたのまず、師友をうやまえて、わが身に才力があっても無いかのようにし、教えをよく聞き、人の諫めをよろこび、すでに知っていることも知らないようにして、自分の知っていることを先だてず、すでによく知っていることも、まだ行なわなないかのように思い、人を責めず、わが身を責めるのをへりくだるという(大和俗訓 卷一 p.65)。」また、「徳行は自分より上の人を見てうらやみ、その人に及ぼうと思わないといけな。低いほうを見て、自分の身を高いと思つてはならない。」(大和俗訓 第七 p.168)という。益軒は、上述したように、「人に三愚あり。我をほめ、子をほめ、妻をほむる、皆これ愛におぼるる也」とかつていったことを記している(和俗童子訓 卷之一 p.218)。このように謙なる自分がこの美味の養いを受ける大きな幸せは、学問をして君子となるために必要な工夫の表現である。

3.4. 五思の第四

五思の第四は「世にわれより貧しき人多し。」と思うことである。「そういう人は糠や糟でもよろこんで食べている。また飢え死にしている人もいる。自分はおいしいご飯をじゅうぶん食べて、飢える心配がない。これはおおきな幸福ではないか。」という。下を見れば分に安んじて楽しみが多いという考えは、他でも述べられている。すなわち「世には身の福祿、自分ほどでもない人が多い。人はおのおのその分を安んじると世に

恨みがなく、もとめがなく、楽しみが多い。上を見て、わが身をあきたらずと思うと、大富貴な人も願いが多く、その欲が限りなく楽しみがない。下を見れば分に安んじて楽しみが多い。ある人の歌に、『上見ればはてしもあらぬ世の中に我ほども無き人もこそあれ』と詠んだようなものである（大和俗訓 巻七 p.154）。とある。世間には自分より貧しい人が多いことを思うことは、時代を越えて適用できる楽である。

3.5. 五思の第五

五思の最後は「上古の時を思ふべし。」である。なぜなら「おおむかしには五穀がなく、草木の実と根・葉を食べて飢えをまぬがれていた。その後五穀ができて、まだ食物を火で調理することを知らなかった。釜やご飯蒸しがなくてもものを煮て食べなかった。生でかんで食べれば、味がなく胃腸をそこねたであろう。今日、白いやわらかいご飯をたいてじゅうぶんに食べ、またそのほかに吸物があり、副食があり、朝夕じゅうぶんに食べている。そのうえ酒があって心を楽しませ、血気を補っている。」からである。生活技術の発展途上にあった当時は、生活技術の未発達な上代の時代を思うことで楽が得られた。しかしながら飽食の時代である現代は、生活技術の進歩によるトレード・オフが明瞭になった時代である。今の時代に上古の時を思うことは、現在の生活技術の進歩の過剰とそれによる禍いを反省するきっかけを与えてくれる。現代における食育の必要性は、まさに食生活技術の進歩が生み出したトレード・オフの積み重ねが社会問題となってしまったことを示している。

4. 楽しみ

益軒は五思を述べた最後に、「だから朝夕の食事をするたびに、この五思のうち、一、二でもよいからかわるがわる思いめぐらして忘れてはならない。そうすれば日々楽しみもまたその中にあるだろう。」と述べている。益軒が楽しみをどのようにとらえていたのかは、楽訓に詳しく記載されている。

4.1. 楽しみとは天の御心にしたがうこと

益軒にとって楽しみとは、草木の生長してやまぬように、つねにわが心のうちに在って天機が生きてやわらぎよろこぶ勢力の絶えないもののことであった。楽しみは、鳥獣草木にもある。草木の生い繁り、花咲き、みのり、鳥さえずり、獣のたわむれあそび、鳶のとんで天にいたり、魚の淵におどるのも、みなこのこの楽しみを得ているという。人と生まれた甲斐は、昔の聖

人が教えられた天地の御心にしたがってみずから楽しみ、人を楽しませて天地の御心にしたがうことであると益軒はいう。天地の御心にしたがうことは、あわれみの心を本としていろいろの善を行ない出すことすなわち仁を行なうことである。楽しみは仁の実行と不可分の関係にある。

4.2. 人の心に生まれついた楽しみが天機に触発して善心を起こす

人の心には本来生まれつきの楽しみがあって、それが外物にふれるとその助けを得てさかんになると益軒はいう。外物とは、飲食などの外の養いや日々の輝く光、雲煙のたなびく朝夕の変化、山のたたずまい、川の流れ、風のそよぎ、雨露のうるおい、雪の清冽、花のよそおい、わか草のさかえ、木々のしげり、鳥獣虫魚の生きるさまなどである。心のうちなる楽しみがこれらの外物にむかうと、天機に触発して、善心をおこす。すなわち心ひらき、情けよく、道心を感じ、よろこびおこり、物を惜しむ心を洗いさる。このように心の内に生まれつき存在する楽しみは、外物による感覚の助けがあると、その働きが盛んになり善心を開花させる。この楽しみは、理にくられればそれを知らないし、欲が深ければそれを失う。分外を願う人はこの楽しみがなく、憂いが多い。それゆえ学ばない人は、心の内なる楽しみを知らないという。

4.3. 天命を知らないと楽しみはない

心の内なる楽しみは、欲が深くて分外を願う人や天命を知らない人には気づかれない。人間が若年から老年になり死に近づくのは、四季のまわってくるようなもので、定まった常の理である。寿命の長い短いはそれぞれ異なり、生まれつきまわっている分であるという。天命を知らないと、寿命の短いものは長いものをうらやみ、白髪がつぎからつぎと新しいのをなげき、老年をなげき死を苦しむことになり、悲しみは多くなる。それゆえに自分が長生きしたのをよろこび、終りをよくして晩節を保つことを心につけないといけな。また二度と生まれてくる身でないから、この世にある間は楽しんで生きねばならぬ。口惜しくも過ぎた昔のことは、どうにもしょうがないが、いくばくもない生命であるから、今からのちは一日も月日を惜しんで、以前の間違いを悔いて、ただ一すじに善を好み、道を楽しんで過ごすのが、この世に生きる甲斐であろう。もし朝に道を聞けば、人となった甲斐があるので、夕に死んでもまた何をかうらもうと益軒はいう。

5. 楽しみを得る工夫

5.1. 器量を大きく保つ

真の勇者は常に和楽であるように、常に落ち着いて静かであれという。心がここにないと見ても見えないからである。欲のために身をそこなわないようにして、分の外を願わずに分にあんじ、怒りと欲を忍び、足ることを知って食らず、栄枯盛衰に心をいためることなく、人の愚かなのを怨み怒らないことが大切であるという。

5.2. 貧居と清福

貧賤で世に認められなくても、その身が気楽で、静かで、心に憂いがなければ、これを清福と益軒はいう。清福とは静かで余暇があることである。富貴だと驕慢と怠惰になりやすく、心は閑でないと楽しみは得がたいという。

5.3. 下と比べて思う

過去の乱世の時代や不便な昔と比較して、今の太平の世、便利な現代を思うことや、古今の大きな不幸にあった人のそれをわが身の不幸と比べ、下と比べてわが身を謙虚に見ることが楽しみを得る工夫となる。益軒は古い言葉の「上にくらぶればたらざれども、下にくらぶれば余りあり」を引用して、外を求めて上を願うのは、おごって分を知らないのであると記している。養生訓に述べられた「食事をする時の五思」の第四の世間には自分より貧しい人が多いことを思うこと、第五の不便な食事をしてきた上代の時代を思うことは、下と比べて思いやる工夫であることが理解される。また、「自分が召し使う奴婢があるならば、貧しい人の水を汲み、自ら炊く苦を思うべきである。」(家道訓 巻六 p.327)と記していることから、益軒は、自分で食事の支度をしなくてもよいことは楽しみであっても、自分で食事の支度をする自体は楽しみとは考えていなかったことが理解される。生活技術の発展途上にあったとはいえ、当時の食事の支度は相当の手間がかかるつらい仕事であったことが想像される。

5.4. 行動

人間の楽しみで読書にかわるものはない。読書の楽しみとは、色を好まなくてもよろこび深く、山林に入らなくても心のどかに、富貴でなくても心ゆたかになることである。旅行をして他郷にあそび、名勝の地や、山水の美しい佳境にのぞむと、良心を感じおこして、けちくさい心を洗いすすぐ助けになるという。旅行を愛した益軒はその楽しみをよく知っていた。福岡から

江戸まで前後 12 回、京都には前後 24 回行っている。旅行は太平の世であるからこそ楽しみになり得た。そのほか、俗曲、民謡、歌を歌うことや酒は微酔に飲むこと、四季の自然を楽しむこと、季節にかなった詩歌を声をあげて読むことの楽しみをあげている。

5.5. 善行

短い人生を惜しみ、余財があれば貧しい人にほどこすなど役に立つことをして、善を行なうことが、ほかの何よりも楽しいことであるという。

5.6. 晩節を保つ

老いの身はとくに残った生命のいくほどもなく死期の近くにあるのを忘れず、かぎりある命のうちの時間、残された月日を惜しみ楽しむことを説く。白髪がつぎからつぎと新しいのは、なげくべきことではなく、早死にした人にくらべると自分が長生きしたことをよろこび、幸いとしなければならないという。老いてはますます身やすく心おだやかにして、晩節を保つことを心にかけることが大切であるという。

5.7. 君子の楽しみ

天命に安んじて貧を憂えず、学んで道を楽しむことが君子の楽しみであるという。書を読み、時節を感じて、風景になれ親しみ、月花をめめて、詩歌を吟じ、草木を愛すると、人倫だけでなく草木までも親しみを感ずるという。

6. 妻および女性のあり方

かつて「人に三愚あり。我をほめ、子をほめ、妻をほむる、皆これ愛におぼるる也」と記し、食事の時の五思においては、父の養のめぐみを忘れてはいけないと記した益軒は、実際の食事の担い手である妻を思いやり、妻による作食の過程を思うことには言及しなかった。益軒は、妻さらには女性をどのようにとらえていたのであろうか。家道訓、大和俗訓、そして和俗童子訓（とくに巻五 女子を教える法）に記された内容を考察した。

6.1. 妻のあり方

家の主として三族すなわち父族、母族、妻族を親しまないといけないが、この順番で重きをおくべきだという。しかし「今の人は妻族を専ら親しんで、父族、母族には疎く、軽重があることを知らないのは、父母への不孝であり、愚かというべきである。妻族を親しんではいけないというのではない。軽重の順序が

あるべきである。」と述べている（家道訓 巻一 p. 286）。

富貴の家の婦女は家を治める勤めが下手で、織ったり、縫ったりすることもおろそかにしているという。今の武士の妻は安逸にはこって女の仕事を勤めないのは古法にかなっていない。このごろの婦人はみだらな歌を好んで女子に教える。およそ世間で女子を嫁入らせるのに、その家の分限にすぎて、はなはだおごり、贅沢をし、多くの財を使って、衣服・器物などをいくらもたくさん買いととのえて、そのほかに饗応・贈答のついでもまたおびただしい。これは世のならわしである。「家をよく保つと保たないとは、夫の徳不徳だけでなく、また妻の行いの善悪にもよる。……夫がよく勤儉でも妻がもし放逸で怠って勤めないで、驕って倅約でないと、家を保ちがたい。ことに貧賤な家はひとえに妻のちからによって、栄え衰える。夫は常に家の内には居ないので、妻の仕業を知らず、ただ妻にまかせ置いている。妻が不徳であると、財を失い、必ず家を破る。故に上士以下庶民の家を滅ぼすのは、多くは妻のところがである。戒めないといけない。……夫となった者は愛におぼれず、必ず婦に教えて家を治めさせるべきである。」（家道訓 巻五 p.460-461）と述べている。益軒が妻をほめることは愛に溺れることであると言ったのは、当時の安逸にはこって女の仕事を勤めない妻をほめてはいけないという意味であろう。なぜなら「わが善をばかくして、みづからほむべからず。人の善をばあらはして、ほむべし。」^{へつあひ}と^{へつあひ}っているからである（大和俗訓 巻之五 p.135）。過剰と悪を戒めることによるネガティブ・フィードバックの効果、ほめることによるポジティブ・フィードバック^{へつあひ}の効果^{へつあひ}を益軒は知っていた。「面前に人をほむるは諂^{へつあひ}にちかし。もしほむべきことあらば、その人に対せずして、他人に対してほむべし。」（大和俗訓 巻之五 p.139）と^{へつあひ}っているように、ほめるほめないの基準はほめたいと思う側の心にもあることを益軒は見抜いていた。

6.2. 女性の身分と職分

和俗童子訓の巻之五「女子を教ゆる法」によると、男子は家の外で師に従って学問をして、友達と交わるから親以外からも学ぶ機会があるが、女子は家の外に出ないから専ら親だけが教育をしていた。益軒の記す親による女子教育のポイントは、①女子は人に仕える存在であること、②男女の別を正しくすること、③内を治める方法を教えること、の三点にまとめることができるであろう。

男子と違って女子は他家に行って、他人に仕えるものであった。すなわち家には父母に仕え、人に嫁

しては舅姑・夫に仕え、夫が死んでからは子どもに従った。婦人には三従の道があり、父の家には父に従い、夫の家には夫に従い、夫が死んでからは子どもに従うことが要請されていた。女子の嫁いる前に父母が教えておくべき十三カ条のうちの4項目が他人に仕えることに關している。すなわち、第一：わが家^{わが家}にあっては、わが父母にもつばら孝を行なうのは道理である、第二：夫をほんとうの君主と^{おごり}思^{おごり}てうやまい慎んで仕えないといけない、第三：小舅・小姑には情けぶかくしないといけない、第十二：わが里の親のほうを第一にし、舅姑・夫のほうを次にしてはいけない、である。

女性は節義をかたく守り、つねに心を使って身を守ることが必要であるという。女子の嫁いる前に父母が教えておくべき十三カ条のうちの2項目が男女の別に関する項目である。すなわち第七：女はつねに気を使って、その身をかたく^{おごり}慎み守らないといけない、第十一：若い時は、夫の兄弟・親戚・朋友、あるいは使用人などの若い男が来た時に、なじんで近づき、しじゅう一緒にいて打ちとけて話を^{おごり}してはいけない、である。

外を治める男とは異なり、内を治める女人には、女功（織り、縫い、糸をより、つむぎ、洗濯をし、または食事を調えるわざ）のほかの仕事はなかった。婦人の職分は、舅姑のために着物を縫い、食事をととのえ、わが家では夫に仕えてたかぶらないことであり、自分で衣服をたたみ、畳を掃き、食をととのえ、糸をより合わせてつむぎ、縫物をし、子を育て、よごれたものを洗い、女中が多^{おごり}くても万事自分から苦勞をこらえて勤めることであった。また、女には、婦徳（心だてのよい）、婦言（言葉のよい）、婦容（かたちのよい）、婦功（女の勤むべきわざ）からなる四行（勤め行なうこと）があった。女子の嫁いる前に父母が教えておくべき十三カ条のうちの2項目が内を治める方法に関する項目である。すなわち第九：人の妻となつては、その家をよくたもたないといけない、第十三：下女を使うのに心を使わな^{おごり}といけない、である。また、内を治めるために必要だからという理由で、女子にもものを正しく書くことを教え、算数を習わせるがよいと益軒はいう。

このように母・姑・兄嫁などになった場合を除いて、生まれてから死ぬまでその生活のすべての場面において一方的に人に従う存在であった女性は、男性とはまったく異なった教育を受けた。

6.3. 親への戒め

女子教育の担い手は父母だけであるので、父母は女子への教^{おごり}えを怠^{おごり}ってはいけないという。そして親は姑

息の愛におぼれないで女徳（女の心の正しくて善なること）を教えないといけないという。姑息の愛は、婦人が子どもを育てるとき、かわいがりすぎて、子どもの心に従い、気ままにさせるのをいう。子どもを育てるのには、義方の教え（義理の正しいことをもって子どもの悪いところを戒めること）をすると、かならず後の幸いとなるという。

6.4. 慎んでそむかない

婦人は慎んでそむかないのを道とする。婦人は仕えて世話ができるために、心をひとえに慎んで、幼時から死ぬまでわがままなことを行なうてはいけないという。女の徳は和（心を本とし、容貌・言葉もにこやかに、うらかなのをいう）・順（人にしたがってそむかないのをいう）の二つを守らないといけない。女徳がなくて和順でないのは、腹がきたなく、人を怒り罵り、心があらく、態度がおそろしく、顔つきがけわしく、目つきがおそろしく、人を横目でにらみ、言葉が乱暴で、口のきき方が悪く、ものをいうときは人にききだつて小ざかしく、人を恨み、ぐちをいい、自分の身を自慢し、人をそしり笑い、自分が人にすぐれているような顔をする、すべていとわしくみにくい。また、男子と違って女子は他家に行つて、他人に仕えるものであるから、婦人の職分において、自分の位や身分相応以下にひき下がって努力しないといけないという。

6.5. 女子の嫁いる前に父母が教えておくべき十三カ条：

1. わが家にあつては、わが父母にもつぱら孝を行なうのは道理である。
2. 夫をほんとうの君主と思つてうやまい慎んで仕えないといけない。
3. 小舅・小姑には情けぶかくしないといけない。
4. 嫉妬の心はけつしておこしてはいけない。
5. 夫にもし不義や過ちがあつたら、自分の顔色をやわらげ、声をやさしくして、気をへりくだつて諫めるのがよい。
6. 言葉を慎んでおしゃべりをしない。
7. 女はつねに気を使って、その身をかたく慎み守らないといけない。
8. 巫女などのすることに迷つて、神仏をけがし、近づき、みだりに祈り、へつらつてはいけない。
9. 人の妻となつては、その家をよくたもたないといけない。
10. 若い時は、夫の兄弟・親戚・朋友、あるいは使用人などの若い男が来た時に、なじんで近づき、しじゅう一緒にいて打ちとけて話をしてはいけ

ない。

11. 身のかざりも衣服の染め色も模様も目にたないものがよい。
12. わが里の親のほうを第一にし、舅姑・夫のほうを次にしてはいけない。
13. 下女を使うのに心を使わなといけない。

上述したように、和俗童子訓 巻五に述べられた十三カ条のうちの8項目は、①女子は人に仕える存在であること（項目1、2、3、12）、②男女の別を正しくすること（項目7、10）、③内を治める方法を教えること（項目9、13）に関するものであった。その他の項目（項目1、6、8、11）は、家道訓などにおいても述べられていることから、女性だけでなく人々一般に該当する内容であると考えられる。

6.6. 男性中心のパラダイム

四民（士農工商）の身分制度の礎は、家の持続にあった。家は、父族に属する家の主を長とて、妻との婚姻関係によりめぐまれた嫡子によって継続された。それゆえに、妻をめとるのは、子孫相続のためであるという言葉やその家を出されないようにすることが女の道をたもち、身の幸いとなるであろうという言葉が、和俗童子訓の巻之五「女子を教ゆる法」において発せられることになる。女子は身が清くあるべきで、けがれてはいけないと益軒がいう理由は、女子は夫に嫁しては、舅姑、夫にしたしくなれ近づいて仕える者であるからであった。

6.7. 婦人の欠点

婦人が男子に及ばない欠点として、婦人の心におこる五つの病をあげている。すなわち和順でないのと、怒りうらむのと、人をそしめるのと、ものをねたむのと、知恵がないのとである。およそこの五つの病は、婦人には十人に七、八人はかならずある。これが婦人が男子に及ばないところであるという。この五つの病のうちで、ことさら知恵がたりないのを重しとしている。知恵がたりないために五つの病がおこる。男子と比べて知恵が少ないために、前にある当然の理を知らないし、また人から悪くいわれるであろうこともわきまえていない。そして姑息の愛を行つて、義方の教えを知らないという。いいかえると、婦人は男子よりも情動主体のコーピングをしやすいということを述べている。婦人に知恵のない理由は、婦人は陰性であり、陰は夜に属して暗いからであるという。これは、男子と比較して婦人には特有の生まれつき情動主体のコーピングをしやすいという気質の偏があるとする表現である。これほど愚かであるから、年がもう大きくなって

しまったあとは、よい道を教えさとらせることがむずかしいという。ただそのはなはだしところをおさえ、戒めなければならない。事ごとに道理をもって叱ることはできない。だから女子はことに小さい時から早くよい道を教え、悪い行い戒め、習慣にならないようにすることが大切だという。このように情動主体のコーピングをしやすい（すなわち愚かである）という生まれつきの気質の偏をもつ女子の教育は小さい時から早くしないとあまり効果がないという。

以上の内容を一見すると、益軒が女性を差別ないしは蔑視しているように見えるが、真実はそうではない。益軒の豊かな経験に基づいた論理的な結論である。前にある当然の理をも知らない（しかるべき理をも知らず）、人から悪くいわれるであろうということをわきまえない（人のそしるべき事をわきまえず）ことが、知恵が少ないことだといっている。これは「男子にとっての」しかるべき理をも知らず、「男子にとっての」人のそしるべき事をわきまえずと読むべきである。なぜなら、男子だけが家の外を治め、人に仕える存在として女子は専ら家を治めていた（すなわち専ら家にいた）当時の社会においては、それと気づかないままに男子にとって当然のことはすべて婦人にとっても当然のことであるという前提があったはずであるからである。婦人は陰性であり、陰は夜に属して暗いという益軒の表現には、（男子の）論理が通じないことに呆然としないために必死に割り切ろうとする姿が垣間見られても、女性への差別や蔑視はない。大人になった婦人に教えさとらせることの困難を知っている益軒は、女子を小さい時からしっかり教えることの価値に気づいていた。

7. 益軒の考えに基づいた食育の思想

益軒が男女を問わず心の主体であり基本とした誠は、男女共同参画社会を指向する現代においても心の主体であり基本である。一方、誠を除くと人に仕えるためという目的から女子に要請されていたほとんどすべての内容は時代の制約を受けている方法に過ぎない。現代の女子に小さい時から「女子に教える法」や「女大学」を教えることは不適切であるのみならず、もし益軒が現代に生きていたならば、「女子に教える法」や「女大学」ではなく、時代に応じた別の方法を採用したに違いない。なぜならば、「心には古の道を守り行ひ、身の作法は今の世の風俗にそむくべからず。」（大和俗訓 卷之七 躬行下 p.169）といっているからである。これは、基本である誠は時代が変わっても守り行うが、実践の二次的な方法である敬は時代の風俗に

反してはいけないという意味である。誠に加えて家の外を治める男子への益軒の教え（方法）こそ、男女共同参画社会を指向する現代の女子には小さい時から教えることが要請されている内容である。

7.1. 比べて思う

益軒は、下と比べるべきことと上と比べるべきことを区別した。五思および楽しみについて前述したように、下と比べてわが身を謙虚に見ることが楽しみを得る工夫となる。一方、徳行は自分より上の人を見てうらやみ、その人に及ぼうと思わないといけない。「低いほうを見て、自分の身を高いと思ってはならない。」（大和俗訓 第七 p.168）という。上を見るか下を見るかの基準は、その結果わが身を謙虚に見るか否かである。それが益軒の楽しみを得る工夫であった。

岩波古語辞典（大野 普他編、1990年補訂版）によれば、「うらやみ」とは、ウラ（心）ヤミ（病）が原義であり、優れている相手のように自分もありたいと憧れ、自分を卑しめ傷つく意とある。また、「うらやまし」は、ウラヤミの形容詞形、恵まれた状態にある相手に、ひそかに憧れ、自分が相手の状態になればいいと遠くから思う意とある。「うらやみ」は、憧れる陽性感情と自分を卑しめ傷つく陰性感情の両義を有する言葉である。まさにウラヤミ（心病）であり、病はなおる（自然治癒、病は治癒の過程である）か治すものである。病はなおるものすなわち自然治癒するものととらえると、ナイチンゲールが主張したように病は治癒の過程であることになる¹⁷⁾。益軒は「うらやみ」という陽性でもありかつ陰性でもある感情をてこにして、一方では向上することを志し他方では戒めてわが身を謙虚に見る知恵を教えてくれている。

7.2. 太平の楽しみ

益軒の太平の世の楽しみは、平和の世の維持につながる工夫である。益軒の時代と違って民主主義の現代は地球環境の破壊というエコロジーの課題を抱えているが、自然の変化に呼応して草木までも親しみを感じる楽しみはエコロジカルな楽しみである。

7.3. 生きるうえでの強さ

益軒の訓ものを見一見すると、慎みあるいは敬の方法が目立つように見えるが、よく読むと生きるうえでの強さも説いている。多言を戒めた益軒は、「心をやはらげ、気を平らかにし、怒やみて後言ふべきことはいひ、なすべきことはなすべし。」（大和俗訓 卷之五 言語 p.136）と、一定の内的な条件が整えば積極的な言動をせよといっている。また、「思慮して、善悪をよく明ら

めたらば、必ず決断して猶予なく行ふべし。」(大和俗訓 卷之七 躬行 下 p.179)という。「自信とは、わが行ふ所理に当たれりと、あきらかに思へば、人のそしりをかへりみずして、心をうごかさざるをいふ。」(大和俗訓 卷之七 躬行 下 p.178)と述べている。また、「世にまじはるには、和してながれざるをよしとす。」(大和俗訓 卷之七 躬行 下 p.169)という。これらの言葉は、家の外を治める現代の女子にこそ必要な言葉である。

7.4. 自分の善をほめず、人の善をほめる

益軒は、自分をほめてはいけないという。これは自画自賛が当たり前のようになってきた現代において、示唆に富む方法である。すなわち「わが善をばかくして、みづからほむべからず。人の善をばあらはして、ほむべし。わがあやまりをばかざるべからず。あらはして改むべし。人のあやまちをばあらはすべからず、おほひかくすべし。」(大和俗訓 卷之五 言語 p.135)という。なぜ自分をほめてはいけないのか。それは、「その才能にほこれば、その才能をうしなひ、その善行にほこれば、その善行を失ふ。」からであり、また「我が身をほめざれども、わがよきもあしきも、人の心にしるものなり。」と人の心の能力への信頼があったからである。一方、人の善はみなに知らせてほめるのがよいという。また、自分の過ちを弁解してはいけない。人に知らせて改めるべきであるという。しかし、人の過ちをみなに知らせてはならない。かくさないといけないという。この自分への厳しさと他者へのやさしさのバランスすなわち「中」を保つことが、益軒の目指した理想であった。

益軒の思想を礎として現代の男女共同参画社会を指向する食育を考えると、すべての基本としての誠に加えて、実践の方法としての楽しみ・生きるうえでの強さ・自分への厳しさと他者へのやさしさのバランスを教えることが主要なテーマに含まれるであろう。

引用文献

- 1) 藤井義博, 貝原益軒の養生術—栄養療法の知的枠組についての研究 6—, 藤女子大学紀要(第II部) 2009; 46: 43-51.

- 2) 貝原益軒, 校訂者: 石川謙, 解説. In: 養生訓・和俗童子訓. 岩波書店; 東京: 1961. p.295.
- 3) 貝原益軒, 校訂者: 石川謙, 解説. In: 大和俗訓. 岩波書店; 東京: 1938. p.22.
- 4) 貝原益軒, 編集者: 益軒会, 君子訓 In: 益軒全集 卷之三. 国書刊行会; 東京: 1973. p.390.
- 5) 貝原益軒, 責任編集者: 松田道雄, 楽訓. In: 中公バックス日本の名著 14. 貝原益軒. 中央公論社; 東京: 1983.
- 6) 貝原益軒, 責任編集者: 松田道雄, 養生訓卷第一. In: 中公バックス日本の名著 14. 貝原益軒. 中央公論社; 東京: 1983.
- 7) 貝原益軒, 責任編集者: 松田道雄, 大疑録. In: 中公バックス日本の名著 14. 貝原益軒. 中央公論社; 東京: 1983.
- 8) 貝原益軒, 責任編集者: 松田道雄, 大和俗訓卷三 心術 上. In: 中公バックス日本の名著 14. 貝原益軒. 中央公論社; 東京: 1983. p.102.
- 9) 貝原益軒, 編集者: 益軒会, 益軒先生傳. In: 益軒全集 卷一. 国書刊行会; 東京: 1973. p.51.
- 10) 貝原益軒, 校訂者: 石川謙, 和俗童子訓 卷之一. In: 養生訓・和俗童子訓. 岩波書店; 東京: 1961. P.218.
- 11) 貝原益軒, 責任編集者: 松田道雄, 大和俗訓卷六. In: 中公バックス日本の名著 14. 貝原益軒. 中央公論社; 東京: 1983. p.149.
- 12) 貝原益軒, 責任編集者: 松田道雄, 大和俗訓卷七. In: 中公バックス日本の名著 14. 貝原益軒. 中央公論社; 東京: 1983. p.154.
- 13) 貝原益軒, 責任編集者: 松田道雄, 養生訓卷第三. In: 中公バックス日本の名著 14. 貝原益軒. 中央公論社; 東京: 1983. p.367.
- 14) 道元, 訳者: 中村璋八, 石川力山, 中村信幸. In: 典座教訓・赴粥飯法, 講談社学術文庫. 講談社; 東京: 1991. p.193.
- 15) 藤井義博, 道元の受食法と作食法—栄養療法の知的枠組についての研究 4—藤女子大学紀要(第II部) 2007; 44: 1-11.
- 16) 藤井義博, 道元禅師の学道の構造—A.H. マズローの成長的視点による正法眼蔵随聞記の分析の試み— 藤女子大学 QOL 研究所紀要 2007; 2(1): 15-25.
- 17) 藤井義博, フローレンス・ナイチンゲールの意図したナース像—栄養療法の知的枠組についての研究 3—, 藤女子大学紀要(第II部) 2005; 43: 1-11.

Shokuiku Based on the Philosophy of Life Education by Kaibara Ekken

Yoshihiro FUJII

(Department of Food Science and Human Nutrition, Faculty of Human Life Science, and
Division of Food Science and Human Nutrition, Graduate School of Human Life Science,
Fuji Women's University)

The present study examined whether the philosophy of life education by Kaibara Ekken is relevant or not to the present-day *Shokuiku* (food and nutrition education) with an aim toward achieving a gender-equal society. For this purpose the five thoughts on meals presented in *Yojokun* (the Way of Nurturing Life) were analyzed. The results showed that his idea of pleasure stated in the five thoughts as well as his way of thinking of *Makoto* (sincerity) as fundamental while *Kei* (seriousness) as a secondary method of practice that was revealed in *Taigiroku* (Record of Great Doubts) is compatible with the idea of the present-day *Shokuiku* with an aim toward achieving a gender-equal society.